**Не грозит ли вам атеросклероз?** На все вопросы честно отвечайте да или нет.

**Тесты.**

Замечаете ли вы у себя

1. Нарушения внимания?

2. Снижение   умственной работоспособности?

3. Раздражительность?

4. Плаксивость?

5. Чувство тяжести в голове?

6. Головокружение?

7. Повышение артериального давления?

8. Избыточный вес?

9. Ослабление памяти?

10. Шум в голове?

11. Нарушение координации?

12. Слабость в ногах?

13. Судороги в икроножных мышцах?

14. Перемежающиеся боли в ногах?

15. Сжимающие боли в области сердца, отдающие под левую лопатку и в левую половину шеи?

Если вы ответили "ДА" на  семь из 11 первых вопросов, то у вас уже имеются начальные симптомы **церебрального атеросклероза** или склероза сосудов головного мозга.

Если вы ответили "ДА"  не только на большинство из 11 первых вопросов, но также и на 12, 13 и 14-й вопросы, то это говорит о том, что у вас наблюдаютссимптоиы еще и склероза артерий ног или **облитирующий атеросклероз.**

Если вы ответили "ДА" еще и на 15 вопрос, то это означает, что у вас имеются уже и симптомы склеротического поражения сосудов сердца или **коронарный атеросклероз.**

При появлении признаков **атеросклероза** важно начать вести здоровый образ жизни: правильное 4-5 разовое питание с увеличением потребления овощей и фруктов;  устраивать хотя бы 1 раз в неделю любой разрузочный день: мясной, творожный, кефирный, овощной, фруктовый  или ягодный.

Увеливайте физическую активность, начните сначала с ходьбы и постепенно повышайте  нагрузки.

Обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Я надеюсь, что приведенный выше тест помог вам достаточно объективно определить, имеются или нет у вас признаки **атеросклеро**

## Тесты: Знаете ли вы как снизить уровень холестерина?

Проверьте свой IQ на тему холестерина и узнайте самые эффективные методы снизить уровень холестерина.

Начало формы

1. Сколько требуется времени для того, чтобы снизить уровень холестерина с помощью здоровой диеты?

* 1 месяц
* 3 месяца
* 6 месяцев или дольше

1. Сколько необходимо делать упражнений для снижения уровня холестерина?

* 30 минут упражнений легкой интенсивности в день 3-4 дня в неделю
* 30 минут упражнений средней интенсивности хотя бы 4 дня в неделю
* 1 час упражнений средней интенсивности 7 дней в неделю

1. Как семейный анамнез раннего сердечного заболевания влияет на лечение высокого уровня холестерина?

* Если вы сами не страдаете сердечным заболеванием, семейный анамнез не имеет никакого значения.
* Врач будет чаще проверять ваш уровень холестерина.
* Врач вероятно сразу же пропишет вам препараты для снижения уровня холестерина.

1. Как наличие диабета влияет на лечение высокого уровня холестерина?

* Ваш врач попытается опустить ваш уровень холестерина до показателя ниже нормы.
* Врач в первую очередь сфокусируется на лечении диабета.
* Наличие диабета не влияет на лечение высокого уровня холестерина.

1. Что необходимо делать, если не удается снизить уровень холестерина с помощью диеты и упражнений?

* Начать принимать препараты и отказаться от диеты и упражнений.
* Попробовать новые диеты для снижения уровня холестерина.
* Начать принимать препараты и продолжать соблюдать диету и выполнять упражнения.

**Результаты теста:**

1. Сколько требуется времени для того, чтобы снизить уровень холестерина с помощью здоровой диеты?

**Правильный ответ:** 3 месяца

Обычно врачи предлагают пациентам на протяжении 3 месяцев соблюдать диету для снижения уровня холестерина. Если после 3 месяцев уровень холестерина не снижается, назначается дополнительное лечение. Врач может порекомендовать вам Терапевтические изменения образа жизни. Они включают три компонента: диету для снижения уровня холестерина, регулярные физические упражнения и поддержание здорового веса. Также врач может порекомендовать вам препараты для снижения уровня холестерина, такие как статины, фибраты и другие препараты.

1. Сколько необходимо делать упражнений для снижения уровня холестерина?

**Правильный ответ:** 30 минут упражнений средней интенсивности хотя бы 4 дня в неделю. Большинство врачей рекомендуют 30 минут упражнений средней интенсивности хотя бы 4 дня в неделю как часть плана TLC для снижения уровня холестерина. Упражнения средней интенсивности означают, что ваши ЧСС и дыхание участятся, однако вы будете в состоянии разговаривать. Примеры включают легкий бег, быструю ходьбу, езду на велосипеде, плавание и аква аэробику. Регулярные упражнения средней интенсивности помогают повысить уровень плохого холестерина. Также они помогают снизить уровень ЛПНП и триглицеридов.

1. Как семейный анамнез раннего сердечного заболевания влияет на лечение высокого уровня холестерина?

**Правильный ответ:** Врач вероятно сразу же пропишет вам препараты для снижения уровня холестерина.

Низкий уровень ЛПВП и семейный анамнез раннего сердечного заболевания являются основными факторами риска сердечных заболеваний. Они даже частично определяют ваш риск получить инфаркт через 10 лет. Если у вас в семье были случаи ранних сердечных заболеваний, и у вас низкий уровень ЛПВП, ваш врач пропишет вам препараты для снижения уровня холестерина. Также вы должны вести здоровый образ жизни с помощью диеты, упражнений и поддержания здорового веса.

1. Как наличие диабета влияет на лечение высокого уровня холестерина?

**Правильный ответ:** Ваш врач попытается опустить ваш уровень холестерина до показателя ниже нормы.

Если у вас диабет, врач назначит вам лечение с целью снижения уровня «плохого» холестерина на 100 пунктов ниже оптимального показателя (100-129). Диабет значительно увеличивает риск сердечных заболеваний, так же как и высокий уровень холестерина. Если вы столкнулись с обеими проблемами, вы подвержены очень высокому риску сердечных заболеваний. Единственный способ сократить риск – опустить уровень холестерина ниже нормы.

1. Что необходимо делать, если не удается снизить уровень холестерина с помощью диеты и упражнений?

**Правильный ответ:** Начать принимать препараты и продолжать соблюдать диету и выполнять упражнения.

Часто план TLC помогает снизить уровень холестерина так же эффективно, как и прием препаратов. Но иногда одного изменения образа жизни не достаточно. В этом случае могут помочь препараты для снижения уровня холестерина, такие как статины, фибраты, никотиновая кислота и другие. Если вы начали принимать препараты, продолжайте соблюдать диету, поддерживать здоровый вес и делать упражнения. Здоровый образ жизни поможет вам снизить дозу препарата, что избавит вас от финансовых затрат и побочных эффектов.